

れいわ
令和7年度

12月の予定献立表

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっちゃんとっとりし こんげつ きゅうしょく
鳥取市の今月の給食めあて

寒さに負けないからだをつくろう

とっとりしけたかきゅうしょく
鳥取市気高給食センター鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

日	曜日	しゅしょく 主食	ぎょうにゅう 牛乳	お か ず		デザート ほか	たべもののはたらき・6つの基礎食品群					えい よう か 栄 養 値				こんだて しゅ だい 献立の主題とメッセージ		
				しゅさい 主菜	ふくさい 副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	しきっ 脂質 g	しきん 食塩 g		
							たいぐん 第1群 第1群	たいぐん 第2群 第2群	たいぐん 第3群 第3群	たいぐん 第4群 第4群	たいぐん 第5群 第5群	たいぐん 第6群 第6群						
1	月	ご飯	ご飯	沖ざす天ぷら	吳汁 はくさいのうま煮		おきぎす だいす あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こまつな とりにく	にんじん こまつな こむぎこ パンこ さといも	だいこん はくさい たまねぎ こめ	あぶら こむぎこ でんぶん さとう	小学校 603 中学校 682	小学校 24.1 中学校 26.3	小学校 17.0 中学校 18.3	小学校 2.1 中学校 2.4	★12月の給食目標について…12月の給食目標は、「寒さに負けないからだをつくろう」です。にんじんなどの色の濃い野菜には「カロテン」という栄養素が多く含まれ、のどや鼻の粘膜を丈夫にするはたらきがあります。冬を元気に過ごすために積極的に食べましょう。		
2	火	大山小麦 コッペパン	ハニーマスターードチキン	ジンジャースープ オニオンサラダ			とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう プロッコリー チンゲンサイ たまねぎ	にんじん はちみつ さとう	はくさい しろねぎ だいこん しょうが	コッペパン オリーブあぶら	マスター オリーブあぶら	518 620	23.0 27.3	19.0 22.0	2.8 3.6	●手洗いについて…寒くなると、手を洗うことがおっくうになりがちではありませんか。でも、手は無意識のうちにいろいろな場所を触るので、その手で食べ物を口に運ぶとウイルスなどが体内に入ります。特に食事前には石けんを使って、ていねいな手洗いをしましょう。	
3	水	ご飯	ご飯	はまちフライ	だいこんのすまし汁 白ねぎのカレー炒め		はまち ベーコン	ぎゅうにゅう こまつな さやいんげん	にんじん こまつな パンこ さといも	だいこん しろねぎ こめ	あぶら こむぎこ さとう こんにゃく	663 775	20.9 24.1	22.5 26.1	2.0 2.2	●白ねぎについて…成長するたびに土をかぶせていき、日に当たらないようにすることで白いねぎを作ることができます。冬の白ねぎは、寒さで甘みが増し、一段とおいしくなります。今月は気高町で作られた白ねぎを使っています。		
4	木	ご飯	砂の宝石箱	はるさめのスープ フルーツミックス			ぎゅうにく ぶたにく どうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ チンゲンサイ おうとう	にんじん らっきょう なし パンアップル	たまねぎ こめ パンこ さとう はるさめ		マスカットゼリー	707 814	25.5 29.3	17.9 20.1	2.0 2.4	●砂の宝石箱について…鳥取市の学校栄養士のグループが研究や工夫を重ねて生まれたメニューです。キラキラ輝く白い砂丘らっきょうを使うことから料理名をつけました。らっきょうが苦手な児童生徒のみなさんにもおいしく食べてもらいたいとの願いを込めたメニューです。	
5	金	ご飯	ご飯	しいらのノンエッグ マヨネーズ焼き	しゅんぎくのみぞ汁 スタミナ納豆		しいら みそ とりにく なつとう	ぎゅうにゅう しゅんぎく ねぎ	にんじん こまつな たまねぎ にんにく	えのきたけ だいこん だいこん にんにく	こめ ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	あぶら	510 614	23.8 28.8	12.2 14.9	2.1 2.5	●しゅんぎくについて…しゅんぎくは、今が旬の野菜です。皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力を高めるカロテンが含まれています。また、独特の香りがするのが特徴ですが、この香り成分にはお腹の調子を整える効果があります。	
8	月	ご飯	ご飯	さけのあかね だれかけ	豆乳みそ汁 五目ひじき		さけ どうにゅう みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき グリンピース キャベツ	にんじん ほうれんそう にんじん キャベツ	たまねぎ だいこん さとう さつまいも	こめ でんぶん さとう さつまいも	あぶら	673 783	25.3 29.3	19.8 23.0	2.7 3.1	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。かむことは、食べ物を体内に取り入れるだけでなく、全身を活性化させるために大切な役割をしています。脳や味覚の発達、病気の予防、消化機能を助けるなどその役割は様々です。今日は、かむことを意識して食べてみましょう。	
9	火	大山小麦 コッペパン	クリスマスチキン	ホワイトシチュー もみの木サラダ		クリスマス カップデザート	とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう とまと にんじん フロッコリー スイートコーン	たまねぎ にんにく エリンギ はくさい	コッペパン あぶら オリーブあぶら	あぶら	715 840	26.6 31.3	30.2 34.7	3.3 3.9	★クリスマスこんだて献立★…少し早いですが、今日はクリスマス献立です。シチューは雪や冬を、サラダはツリーをイメージしてクリスマスの楽しい雰囲気を感じられるように献立を考えました。目でも舌でもクリスマスを感じてほしいと思います。		
10	水	ご飯	ご飯	さわらのスタミナ揚げ	さといものみそ汁 炒り豆腐		さわら みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき グリンピース キャベツ	にんじん にんにく たまねぎ しろねぎ	しょうが だいこん さとう さといも	こめ こむぎこ さとう こんにゃく	あぶら	581 702	20.2 24.9	12.7 16.1	2.2 2.5	★魚の日献立★…さわらに含まれる脂質には、血液の流れをよくしたり、脳の働きをよくしたりする効果があります。また、たんぱく質や鉄分、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなど、成長期に大切な栄養素も豊富に含まれています。	
11	木	ご飯	ご飯	豚肉の チリソースがらめ	だいこんのスープ さつまいものサラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう パセリ スイートコーン キャベツ	にんじん たまねぎ スイートコーン キャベツ	だいこん たまねぎ さとう さといも	こめ さとう さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	619 712	24.4 28.0	14.3 15.8	1.8 2.1	●さつまいもについて…さつまいもには、食物繊維という栄養が多く含まれています。食物繊維はおなかの中のいらないごみを取ってきれいにするだけでなく、腸内の細菌の食べ物にもなることで、お腹の調子を整えるはたらきもあります。	
12	金	麦ご飯	麦ご飯	ぶりのメンチカツ	冬野菜カレー ほうれんそうのソテー		ぶり ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう プロコリー ほうれんそう はくさい	にんじん たまねぎ しろねぎ なし	キャベツ たまねぎ パンこ しょうが	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも	あぶら	692 856	22.3 27.0	20.1 24.6	2.5 3.2	●冬野菜について…にんじんや白ねぎなどの冬に旬を迎える野菜は、体を温める働きがあります。今日は、冬野菜のおいしさがたっぷりつまったカレーです。しっかりと食べて寒さに負けない体をつくりましょう。	

※太字の食材は気高町の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」をご覧いただけます。



12月の予定献立表

ねんど
17年度

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっちゃん

とっとりし こんげつ きゅうしょく 鳥取市の今月の給食めあて

さむまに負けないからだをつくろう



鳥取市気高給食センター



鳥取市学校給食イメージキャラクター TORIきゅうちゃん

日	曜日	しゅしょく 主食	牛乳	おかず		デザート ほか	たべもののはたらき・6つの基礎食品群						えいよう 栄養 価値			こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ			
				しゅさい 主菜	ふくさい 副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる赤(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	しあわせ 脂質 g	しあわせ 食塩 g	こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ		
							たいぐん 第1群 第1群	たいぐん 第2群 第2群	たいぐん 第3群 第3群	たいぐん 第4群 第4群	たいぐん 第5群 第5群	たいぐん 第6群 第6群					こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ		
15	月	ご飯	牛乳	はまちの白ねぎ だれかけ	油揚げのみそ汁 切干大根の含め煮		はまち あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう さやいんげん きりほし	にんじん さとう こんにやく	しょうが さとう さといも	こめ さとう さといも	あぶら	小学校 650 中学校 755	小学校 26.6 中学校 30.9	小学校 20.6 中学校 23.6	小学校 2.5 中学校 3.0	●みそについて…戦国時代の武将たちは、戦場での食料として「みそ」を持参したといわれています。「みそ」を干したり焼いたりして保存食として持ち歩いたそうです。武田信玄は「信州みそ」、伊達政宗は「仙台みそ」、豊臣秀吉と徳川家康は「豆みそ」です。「みそ」は、古くから日本各地の歴史を支えてきた驚きの食べ物といえます。	こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ	
16	火	大山小麦 コッペパン	牛乳	若鶏肉のバジル焼き	冬野菜のスープ ごぼうサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう チングンサイ キャベツ	パジル はくさい しづねぎ スイートコーン	にんにく にんじん だいこん	コッペパン	ごま	540 638	23.5 27.4	21.4 24.5	2.8 3.4	●バジルについて…バジルの独特的香りにはリラックスしたりや集中力を高めたりするはたらきがあります。また血行をよくするビタミンEや骨や歯の健康に役立つかルシウムやビタミンKも多く含まれています。古代ギリシャでは「王様の薬草」と呼ばれていました。	こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ	
17	水	ご飯	牛乳	かれいのから揚げ	おでん キャベツの煮びたし		かれい とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな もやし	だいこん キャベツ もやし	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごま	612 706	27.6 32.2	15.4 17.2	2.4 2.9	●かれいについて…今日のかれいは、鳥取港で水揚げされた「えてかれい」です。えてかれいは、鳥取の冬の味覚のひとつです。冬の日本海は波が荒く、漁は大変な仕事ですが、魚の味は一層よくなるそうです。冬の味覚に感謝していただきましょう。	こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ	
18	木	上地米 ご飯	牛乳	サイコロステーキ	ミネストローネ だいこんサラダ		ぎゅうにく ワイン	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ トマト	にんにく はくさい だいこん きゅうり	こめ みどりまい じゃがいも マカロニ	オリーブあぶら さとう	658 776	27.9 32.1	19.7 22.2	2.5 3.0	★かみかみ献立★…今日は、かみかみ献立の日です。よくかんで食べることは、脳の働きを活発にしたり、消化を助けて胃腸の調子を整えたりします。一口30回を目指に、よくかんで食べましょう。今日のかみかみ食材は鳥取牛の「サイコロステーキ」です。	こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ	
19	金	ご飯	牛乳	お好み焼き	厚揚げのみそ汁 温花野菜		ぶたにく いわし さば みそ	ぎゅうにゅう あおさ あつあげ チキンハム	にんじん プロッコリー カリフラワー キャベツ しづねぎ ごぼう はくさい	もやし しょうが	こめ こむぎこ	ノンエッグ マヨネーズ	706 813	25.4 28.6	22.2 25.0	2.6 3.0	★食育の日献立★…今日は気高町産のキャベツをたくさん使ってお好み焼きを作りました。生産者さんのお話によると夏の暑さの影響で野菜の種を整えたりしても芽が出なかったり、そだちが遅かったりして収穫量が落ちているそうです。感謝していただきたいものです。	こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ	
22	月	ご飯	牛乳	さばの ゆずだれかけ	なめこ汁 かぼちゃのそぼろ煮		さば とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう かぼちゃ たまねぎ しょうが	にんじん ゆず なめこ しづねぎ	だいこん	こめ さとう	あぶら	615 713	25.5 29.7	15.3 17.2	1.9 2.1	★冬至献立★…今日は、冬至です。冬至は、太陽が出ている時間が1年中で最も短い日です。日本には古くから、冬至にかぼちゃを食べてゆず湯に入る習慣があります。みんなが健康に過ごせるよう願う伝統行事のひとつです。給食もかぼちゃんとゆずを使って、冬至にちなんだ献立にしました。	こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ	
23	火	大山小麦 コッペパン	牛乳	星のコロッケ	ポトフ もやしナポリタン		とりにく ぶたにく ワイン	ぎゅうにゅう ほうれんそう ピーマン もやし	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	たまねぎ じゃがいも こむぎこ パンこ	コッペパン じゅわん	あぶら	634 725	22.9 26.0	23.7 25.5	3.1 3.6	●もやしについて…もやしはその見た目から栄養がないとおもわれがちですが、血圧を正常に保つはたらきがあるカリウム、疲労回復に役立つアスパラギン酸、丈夫な骨や歯をつくるカルシウムを含んでいます。今日は、もやしにケチャップで味をつけています。	こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ	
24	水	ご飯	牛乳	豚肉のキムチ炒め	白ねぎと豆腐のスープ 切干大根のナムル		ぶたにく みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう チングンサイ きりほし にんにく もやし しづねぎ きゅうり	にんじん はくさいキムチ にんにく もやし しづねぎ きゅうり	キャベツ	こめ さとう	あぶら	564 649	24.9 29.2	12.0 13.2	2.5 3.4	●1年の締めくくりについて…小学生のみなさんは今日、中学生のみなさんは明日が今年の給食最終日です。わたしたちは、1年に1000回以上の食事をしています。日々の食事の積み重ねが将来の健康に大きくかかわるといわれます。1年の締めくくりに、ふだんの食事や生活の仕方を振り返える機会にしてみましょう。	こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ	
25	木	ご飯	牛乳	いわしの かみかみ揚げ	白玉だんごのすまし汁 はくさいのこんぶ和え		いわし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ はくさい	しおこんぶ たまねぎ ごぼう だんご	こめ パンこ さとう だんご	あぶら	664 770	24.0 27.6	18.9 21.4	2.3 2.8	●いわしについて…今日の主菜はいわしの苦手な人でも食べやすように工夫しています。いわしのすり身にしようが、たまねぎ、にんじん、ごぼうを混ぜたものを1つ1つ小判型にして油で揚げました。カルシウムがたくさん入っていますのでなるべく残さずに食べてほしいと思います。	こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ	

*太字の食材は気高町の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」をご覧いただけます。